



Утверждено:

Приказом Заведующего
МБДОУ «Ёлочка» д. Лукьяновка
С. Н. Панченкова

Приказ № 44 от 27.08.2020. г.

Примерное десятидневное меню
МБДОУ «Ёлочка» д. Лукьяновка
2020 — 2021 учебный год

Понедельник 1							
	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки %	Жиры %	Углев. %	Калорийность	Цена
Завтрак							
1.	Гречка с маслом и сахаром	130,00	4,44	5,05	21,75	159,00	7,03
2.	Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,87	0,99
3.	Хлеб пшеничный с маслом.	20/10	2,05	4,6	9,85	102	7,09
			<u>6,65</u>	<u>9,65</u>	<u>46,50</u>	<u>317,87</u>	<u>15,11</u>
2-й завтрак							
1.	Сок	150	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>19</u>	<u>76,5</u>	<u>5,7</u>
Обед							
1.	Винегрет	60,00	0,80	1,00	4,30	27,00	2,70
2.	Суп гороховый с гречками	200/20	5,72	0,48	16,2	101,88	7,97
3.	Котлета мясная	70	12	5,2	8	158	29,84
4.	Макароны с маслом	100	3,9	4,1	20,84	138,25	3,23
5.	Кисель	150	0,45	0,00	23,60	93,00	3,34
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,60	9,95	52,00	1,59
6.	Хлеб ржаной.	20/50	2,15	0,9	21,9	105	2,75
			<u>26,57</u>	<u>12,28</u>	<u>104,79</u>	<u>675,13</u>	<u>51,42</u>

Полдник

1.	Омлет	100	7,85	9,06	3,21	124,93	12,9
.2.	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,6	9,95	52	1,59
.3.	Какао на молоке	180	4,4	4,8	23,4	88,5	7,98
			<u>13,8</u>	<u>14,46</u>	<u>36,56</u>	<u>265,43</u>	<u>22,47</u>
	Всего за день:		47,02	36,39	189,75	1334,93	94,70

Завтрак							
1.	Вермишель молочная	200	6	11	26,7	209	10,02
2.	Какао на молоке	180	4,4	4,8	23,4	146,5	7,98
3.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	6,6	12,05	15,02	189,4	7,09
			<u>17</u>	<u>27,85</u>	<u>65,12</u>	<u>544,9</u>	<u>25,09</u>
2-й завтрак							
1.	Яблоко	100	<u>0,52</u>	<u>0,52</u>	<u>13,5</u>	<u>58,5</u>	<u>7,00</u>
Обед							
1.	Икра кабачковая	60,00	0,80	2,60	5,80	47,60	7,74
2.	Суп «Крестьянский»	200	2,42	1,68	13,2	92,08	6,12
3.	Котлета рыбная	75	13,18	9,5	15,61	116	17,49
4.	Пюре картофельное	100	2,1	3,12	5,36	82,6	8,75
5.	Компот из свежих фруктов	180,00	0,07	0,00	17,00	62,44	1,69
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,20	19,90	104,00	3,17
6.	Хлеб пшен./ржан.	50	2,15	0,9	21,9	105	2,75
			<u>23,82</u>	<u>19,00</u>	<u>99,42</u>	<u>609,72</u>	<u>47,71</u>
Полдник							
1.	Запеканка творожная	130,00	17,60	11,50	12,80	235,00	24,76
2.	Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,87	0,99
			<u>17,76</u>	<u>11,50</u>	<u>27,70</u>	<u>291,87</u>	<u>25,75</u>
	Всего за день:		59,10	58,87	229,85	1504,99	105,55

Среда 1							
	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки %	Жиры %	Углев. %	Калорийность	Цена
Завтрак							
1.	Каша манная молочная	200	5,90	7,70	30,30	174,00	9,62
2.	Кофейный напиток на молоке	180	4,58	5,04	21,5	130	8,04
3.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	2,05	4,6	9,85	102	7,09
	<i>Всего:</i>	-	<u>12,53</u>	<u>17,34</u>	<u>61,65</u>	<u>406,00</u>	<u>24,75</u>
2-й завтрак							
1.	Сок	150	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>24,6</u>	<u>76,5</u>	<u>5,7</u>
Обед							
1.	Салат свекольный	60,00	0,84	4,00	5,60	59,40	2,29
2.	Щи из свежей капусты	200	1,78	6,24	11,6	105,9	7,55
3.	Плов с мясом	150	7,5	13,3	29,4	266	33,69
4.	Компот из свежих фруктов	180,00	0,07	0,00	17,00	62,44	0,99
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,20	19,90	104,00	3,17
5.	Хлеб ржаной.	50	2,15	0,9	21,9	105	2,75
6.	<i>Всего:</i>	-	<u>15,44</u>	<u>25,64</u>	<u>123,18</u>	<u>702,74</u>	<u>50,44</u>
Полдник							
1.	Вареники ленивые	125	12,4	11,5	34	235	19,89
.2.	Чай с сахаром	180	0,11	2,03	6,65	47,32	0,99
			<u>12,51</u>	<u>13,53</u>	<u>40,65</u>	<u>282,32</u>	<u>20,88</u>
	Всего за день:		40,51	71,30	251,98	1476,66	101,77

Четверг 1						
	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки %	Жиры %	Углев. %	Калорийность
Завтрак						
1.	Вермишель молочная	200,00	6,00	11,00	26,70	209,00
2.	Какао на молоке	180	4,4	4,8	23,4	145,6
3.	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/10/10	6,6	12,05	15,02	189,4
			<u>17,00</u>	<u>27,85</u>	<u>65,12</u>	<u>544,00</u>
2-й завтрак						
1.	Яблоко	<u>130</u>	<u>0,52</u>	<u>0,52</u>	<u>13,5</u>	<u>58,5</u>
Обед						
1	Суп рыбный	200	12,7	0,6	9,2	105,4
.2.	Голубцы ленивые	100,00	7,31	7,32	9,34	133,21
.3.	Компот из сухофруктов	180,00	0,07	0,00	8,71	62,44
4.	Хлеб пшен./ржан.	40/50	3,7	1,5	31,85	178,5
			<u>23,78</u>	<u>9,42</u>	<u>59,10</u>	<u>479,55</u>
Полдник						
1.	Омлет	100,00	7,85	9,06	3,21	124,93
2.	Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,87
.3.	Хлеб пшеничный	20,00	1,55	0,6	9,95	52
			<u>7,55</u>	<u>8,76</u>	<u>28,21</u>	<u>233,8</u>
	Всего за день:		88,67	64,65	205,62	1336,93

Пятница 1						
	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки %	Жиры %	Углев. %	Калорийность
Завтрак						
1.	Каша пшеничная молочная	200,00	6,80	8,70	21,20	209,00
2.	Кофейный напиток на молоке	180	4,58	5,04	21,5	130
3.	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/10	6,6	12,5	15,02	189,4
-	Всего:	-	<u>17,98</u>	<u>28,54</u>	<u>57,72</u>	<u>528,40</u>
2-й завтрак						
1.	Сок фруктовый	170	<u>0,9</u>	<u>0</u>	<u>24,6</u>	<u>76,5</u>
Обед						
1.	Суп гречневый	200,00	2,23	6,40	9,90	113,00
2.	Рыба тушеная с овощами	130	10,6	2,4	10,6	139
3.	Пюре картофельное	100,00	2,17	3,12	5,36	82,60
4.	Кисель	150,00	0,45	0,00	22,60	93,00
5.	Хлеб пшен./ржан.	40/50	3,7	2,7	31,85	178,5
-	Всего:	-	<u>19,43</u>	<u>16,00</u>	<u>80,31</u>	<u>606,10</u>
Полдник						
1.	Кондитерское изделие	50	2,04	1,2	23,76	121
2.	Йогурт	150	4,2	4,8	6,15	88,5
	Всего:		<u>6,24</u>	<u>6</u>	<u>29,91</u>	<u>209,5</u>
-	Всего за день:	-	50,75	54,97	222,45	1420,5

Понедельник 2						
	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки %	Жиры %	Углев. %	Калорийность
Завтрак						
1.	Макароны с маслом и сахар	130	4,5	4,4	31,41	172,5
2.	Чай с лимоном	180	0,11	2,03	6,65	47,32
3.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	2,05	4,60	9,85	102
			<u>6,71</u>	<u>11,03</u>	<u>79,32</u>	<u>321,82</u>
2-й Завтрак						
1.	Сок	170	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>19</u>	<u>76,5</u>
Обед						
1.	Салат из свежей капусты	60	0,8	1	4,3	27
2.	Суп рыбный	200	15,92	0,7	11,5	105,4
3.	Плов с мясом	150	7,5	13,3	29,4	266
5.	Компот из св. фруктов	180	0,07	0	21,1	83,9
6.	Хлеб пшен./ржан.	40/50	3,7	1,5	31,87	178,5
-	-	-	<u>27,99</u>	<u>16,5</u>	<u>98,17</u>	<u>660,8</u>
Полдник						
1.	Омлет	100	7,85	9,06	3,21	124,93
.2.	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,6	9,85	52
.3.	Какао на молоке	180	4,4	4,8	23,4	145,6
			<u>13,8</u>	<u>14,46</u>	<u>36,56</u>	<u>322,53</u>
-	Всего за день:		<u>48,5</u>	<u>41,99</u>	<u>233,05</u>	<u>1381,65</u>

Вторник 2						
	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки %	Жиры %	Углев. %	Калорийность
Завтрак						
1.	Каша гречневая с молоком	200	4,44	5,05	21,75	209,5
2.	Кофейный напиток на молоке	180	4,5	5,04	21,6	130
3.	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/10/10	6,6	12,05	15,02	189,4
-	-	-	<u>15,54</u>	<u>22,14</u>	<u>58,37</u>	<u>528,9</u>
2-й завтрак						
1	Апельсин	150,00	1,3	0,3	12,5	<u>60</u>
Обед						
1.	Суп рисовый	200,00	15,92	0,75	11,52	105,44
2.	Биточки рыбные с овощами	75/40	15,5	6,8	5,6	150,7
3.	Пюре картофельное	100	2,7	3,2	5,3	82,6
4.	Кисель	150,00	0,45	0,00	23,60	93,00
5.	Хлеб пшен./ржан.	40/50	6,7	3,7	31,85	178,5
-	-	-	<u>40,99</u>	<u>14,45</u>	<u>69,17</u>	<u>610,24</u>
Полдник						
1.	Запеканка творожная	130,00	17,60	11,50	34,00	235,00
2.	Йогурт	150	4,2	4,8	6,15	88,5
-	-	-	<u>21,80</u>	<u>16,30</u>	<u>40,15</u>	<u>323,50</u>
	Всего:		79,63	53,19	180,19	1394,98

Среда 2						
	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки %	Жиры %	Углев. %	Калорийность
Завтрак						
1.	Каша манная молочная	200	5,90	7,70	30,30	174,00
2.	Какао на молоке	180	4,4	4,8	23,4	145,6
3.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	2,05	4,6	9,85	102
-	Всего:	-	<u>12,35</u>	<u>17,10</u>	<u>63,55</u>	<u>421,60</u>
2-й завтрак						
1.	Сок	170	0	0	6,15	76,5
Обед						
1.	Салат свекольный	60,00	0,84	4,00	5,60	59,40
2.	Суп картофельный с макаронами	200	2	6,35	18,1	91
3.	Гуляш в томате	40/30	9,21	6,59	1,89	147,57
	Гречка с маслом	100	3,48	5,61	23,60	180,00
4.	Компот из свежих фруктов	180,00	0,07	0,00	8,71	62,44
5.	Хлеб пшен./ржан.	40/50	5,46	3,6	52,94	202,5
-	Всего:	-	<u>21,06</u>	<u>26,15</u>	<u>123,18</u>	<u>742,91</u>
Полдник						
1.	Вареники ленивые	125	12,4	1,5	34	235
2.	Чай с сахаром	180	0,11	2,03	6,65	47,32
-	Всего:	-	<u>12,51</u>	<u>3,53</u>	<u>40,65</u>	<u>282,32</u>
	Всего за день:		45,92	46,78	233,53	1387.,06

Четверг 2						
	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки %	Жиры %	Углев. %	Калорийность
Завтрак						
1.	Каша рисовая молочная	200,00	6,70	11,00	26,00	209,00
2.	Кофейный напиток на молоке	180	4,5	5,04	21,6	130
3.	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/10/10	6,6	12,05	15,02	189,4
-	-	-	<u>17,80</u>	<u>28,09</u>	<u>62,62</u>	<u>528,40</u>
2-й ЗАВТРАК						
1.	Апельсин	150	<u>1,3</u>	<u>0,3</u>	<u>12,5</u>	<u>60</u>
ОБЕД						
.1.	Салат из зеленого горошка	60,00	1,05	2,00	4,55	60,00
2	Суп гречневый	200,00	2,30	6,40	9,90	113,00
.3	Тефтели из рыбы	75	11,6	4,46	8,03	116,68
.4	Пюре картофельное	100	2,17	3,12	5,36	82,6
4.	Компот из сухофруктов	180,00	0,17	0,00	21,10	83,90
5.	Хлеб пшен./ржан.	40/50	6,7	3,7	52,94	150,2
-	-	-	<u>23,99</u>	<u>19,68</u>	<u>101,80</u>	<u>606,38</u>
УЖИН						
1.	Кондитерское изделие	50	2,04	1,2	23,76	121
2.	Йогурт	150	4,2	4,8	6,15	88,5
			<u>6,24</u>	<u>6</u>	<u>29,91</u>	<u>209,5</u>

Пятница 2						
	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки %	Жиры %	Углев. %	Калорийность
Завтрак						
1.	Каша геркулесовая молочная	200,00	6,10	6,10	21,80	92,48
2.	Какао на молоке	180	4,4	4,8	23,4	145,6
3.	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	2,05	4,6	9,85	102
-	-	-	<u>12,55</u>	<u>15,50</u>	<u>55,05</u>	<u>340,08</u>
2-й ЗАВТРАК						
1.	Сок	170	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>19</u>	<u>76,5</u>
ОБЕД						
1.	Салат из моркови	60	0,73	3,9	7,7	66,1
2.	Борщ	200,00	1,78	6,24	13,20	105,90
3.	Тефтели говяжьи.	85	13,20	11,40	5,10	179,50
4.	Макароны с маслом	100,00	3,90	4,10	20,80	138,25
5.	Компот из лимонов	180,00	0,11	0,00	6,65	47,30
6.	Хлеб пшен./ржан.	40/50	3,7	1,5	31,87	178,5
-	-	-	<u>23,42</u>	<u>27,14</u>	<u>85,32</u>	<u>715,55</u>
ПОЛДНИК						
1.	Омлет	100,0	7,85	9,06	3,21	124,9
2.	Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,87
3.	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,6	9,85	52
			<u>7,79</u>	<u>18,66</u>	<u>28,13</u>	<u>233,8</u>
	Всего за день:		43,76	56,74	187,5	1320,07